

JURNAL SKRIPSI



ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI MURID PUTRI KELAS IV DAN V SD NEGERI 3 BARANTI KECAMATAN BARANTI KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG

Abstrak

Penelitian ini di latar belakang dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani murid putri di SD Negeri 3 Baranti. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani murid putri kelas IV dan V SD Negeri 3 Baranti Tahun Ajaran 2020/2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah murid putri kelas IV dan V yang berjumlah 25 murid. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani murid putri SD Negeri 3 Baranti Tahun Ajaran 2020/2021 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: sangat baik 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 32% (8 siswa), kurang 68% (17 siswa), dan sangat kurang 0% (0 siswa).

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani, murid putri kelas IV dan V SD Negeri 3 Baranti

1. Pendahuluan

Di zaman yang modern ini banyak mengalami dampak bagi kehidupan manusia. Di zaman yang canggih ini membuat manusia malas melakukan suatu aktivitas atau menggerakkan anggota badannya saat menjalankan sesuatu dalam kehidupannya, manusia telah dimudahkan dengan alat canggih yang diciptakan. Ini mengakibatkan manusia malas melakukan aktivitas sehingga organ tubuh mudah mengalami kelelahan. Penyebab yang dimaksud yaitu manusia mengalami penurunan kesehatan jasmani karena pola hidup yang pekerjaannya dilaksanakan dengan mudah menyebabkan menurunnya kesehatan jasmani seseorang karena alat-alat yang digunakan sebagian canggih. Manusia yang mempunyai tubuh yang sehat jasmani baik akan melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dibanding dengan manusia yang tidak

mempunyai tubuh sehat jasmani yang tidak baik. Tujuan utama pendidikan jasmani disekolah yaitu agar meningkatnya kesehatan jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan mapel yang ada di sekolah yang merupakan pelajaran yang memotivasi siswa dari segi fisik, pengetahuan, kemampuan fisik dan polah hidup sehat.

2. Metodologi Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada murid yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini

termasuk penelitian deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu: Lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur Tingkat Kebugaran jasmani murid putri kelas IV dan V SD Negeri 3 Baranti diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa Tingkat

Kebugaran Jasmani Murid Putri Kelas IV dan V SD Negeri 3 Baranti berada dalam klasifikasi “Kurang” dengan persentase sebesar 68% atau 17 siswa karena dilihat dari semua tes yang dijalani nilai yang diperoleh berada di klasifikasi kurang, kategori “baik sekali” 0% atau 0 siswa, kategori “baik” 0% atau 0 siswa, kategori “sedang” 32% atau 8 siswa karena dilihat dari semua tes yang diikuti siswa berada dalam klasifikasi sedang, kategori kurang sekali 0% atau 0 siswa. Dari hasil pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain : Makanan, istirahat, dan berolahraga.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani murid putri kelas IV dan

V SD Negeri 3 Baranti Tahun Ajaran 2020/2021 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, sedang sebesar 32% atau 8 siswa, kurang sebesar 68% atau sebanyak 17 siswa, kurang sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa murid putri kelas IV dan V SD Negeri 3 Baranti Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi tingkat kesegaran jasmani murid putri kelas IV dan V SD Negeri 3 Baranti termasuk dalam klasifikasi paling banyak di kategori kurang

sebanyak 17 siswa dan kategori sedang sebanyak 8 siswa.

5. Daftar Pustaka

- Abdulkadir Ateng (1997). *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta. Refika Aditama.
- Depdikbud. (1997). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmnai dan Rekreasi.
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset.
- Engkos Koasasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama.

Junusul Hairy. (2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.

Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.

Len Kravitz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga

M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.

Nurhasan. (2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.

Prof. H.Y.S. Santosa
Giriwijoyo & Didik Zafar
Sidik, M.pd.

(2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet